

ロディヨガ関係者の皆様へ

第12回 日本体操学会での ロディヨガ効果検証発表のご報告



幼児向け運動機能向上プログラム「ロディヨガ」 体幹強化の効果を日本体操学会で発表

～人気キャラクター玩具「ロディ」を使ったヨガで楽しみながら子どもの体力・協調性が向上～

第12回日本体操学会／日時：24年9月30日
会場：北海道教育大学（北海道旭川市）

この度、弊社で運営、普及する幼児向けの運動機能向上プログラム「ロディヨガ」の運動効果に関する研究がおこなわれ、平成24年9月30日に北海道教育大学にて開催された「第12回日本体操学会」で**重心をコントロールする力の顕著な向上**に関して発表されました。

研究をおこなったのは沖田祐蔵（日本Gボール協会）、長谷川聖修（筑波大学）、弊社プログラムでディクター高橋由紀。幼稚園に通う幼児12名に対して、

「ロディヨガ」のクラスを4回指導した後の測定では、運動能力の向上傾向が明らかになり、特に**体幹の安定性が影響する身体の重心をコントロールする力の向上**が目立ちました。

プログラムとしての「ロディヨガ」の大きな特長は、**研究に参加してくれた子どもたちが楽しみながらプログラムに取り組めた点**。プログラムが活動的なもの、集中力が必要なもの、リラックスできるものとさまざまな変化があり、**飽きずに楽しめるプログラム**

であることも分かりました。また、プログラム実施の後半になると、一人だけ輪に入れない子どもを気遣って声をかけるといった**協調性**が育まれました。



1：実験内容について

研究目的

●運動指導者に対して、ロディヨガの指導方法に関する情報を提供

ヨガは精神的な活動とされておりますが、運動の視点からとらえると、さまざまなポーズ（アサナ）や呼吸法を繰り返し鍛練していく過程が、非常に大きな運動効果をもたらすことが期待できる一方で、昨今の子どもの運動能力低下傾向が続いております。そこで子どもが楽しく取組めて、運動能力を結果として高めてくれるプログラムの開発が急務であると感じ、研究に取り組みました。

研究方法

【対象】 高木学園附属幼稚園（横浜市港北区）に通う幼児12名（ロディヨガ未経験者）を被験者としてロディヨガのクラスを全5回指導。

【運動能力調査】 初回クラス前と最終回クラス後に実施。

- ・木のポーズ（開眼片足立ち）における重心の軌跡の外周面積
- ・体支持持続時間
- ・両足連続跳び越し

【指導目的】

→コア（軸）を作ることをテーマにプログラムを実施

【指導内容】

ロディヨガクラスの指導

- ・「ロディと遊ぼう」プログラム
- ・「ロディと仲良しヨガ」プログラム
- ・お休みのポーズ&呼吸法



予測される結果と考察

○運動能力調査の変化

→ロディを使ったヨガプログラムも運動能力の変化の1つの影響を与える要因となる

○ロディヨガのポーズを取得していく過程

→軸を保つ意識を育てる、コアを上手に使えるようになる

1：実験内容について

調査実施

【調査日程】平成24年年6月5日、12日、19日、26日、7月3日の全5回／各45分クラス

【指導者】高橋由紀【効果測定】沖田祐蔵



1日目（測定）



1日目



2日目



3日目



3日目



3日目



4日目



4日目



4日目



5日目



5日目（測定）

2：結果および考察

(日本体操学会第12回大会（北海道教育大学旭川校）ポスター発表資料より抜粋）

クラスの指導内容について

5回の指導を通じて、どの幼児も積極的にロディヨガに取り組む姿勢が見られました。ロディヨガでは、プログラムを組む際に、**活動的なもの、集中力が必要なもの、リラックスできるものと、さまざまな変化をつけることができます。**そのため、5回の指導においても常に新鮮な気持ちで取り組むことができていたと考えられます。

ロディヨガのポーズを行う際は大きな円をつくり、お互いの動きを見ながら行っていくため、指導を通じて、お互いの動きを観察したり、できていない子どもには教えてあげたり、全員ができるまで待っていたり、ということができるようになり、**他への配慮や気遣い**が見られるようになりました。

運動効果に関する測定項目について

A) 重心の軌跡の外周面積について

重心の軌跡の外周面積の平均値は、指導の前後で小さくなりました。1回目の測定では、接地している足でバランスをコントロールしようとして、上体が安定しなかった様子が見られたが、指導した後では測定中の上体はグラグラせず、安定した姿勢を保つことができていた。これは、さまざまなポーズをとっていくうちに、**姿勢を安定させるからの使い方を身につけたため**と考えられます。

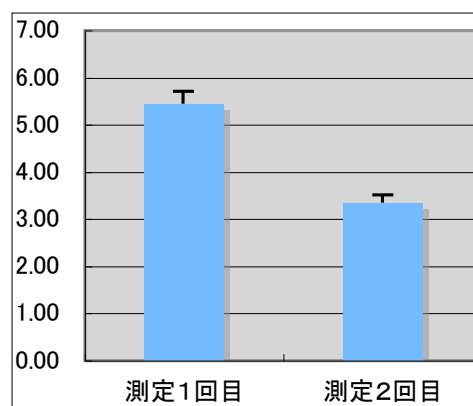


図1. 重心の軌跡の外周面積の平均値

B) 体支持持続時間

体支持持続時間の平均値については、有意な差は得られなかったものの、**半数以上の幼児が記録を伸ばす**ことができました。

この測定では、腕の力で体重を支え、空中という不安定な状況において、グラグラと動いてしまわないよう全身を安定させる必要があるが、さまざまなポーズを保持することで、**姿勢を安定させるからの使い方を身につける**ことができたと考えられます。

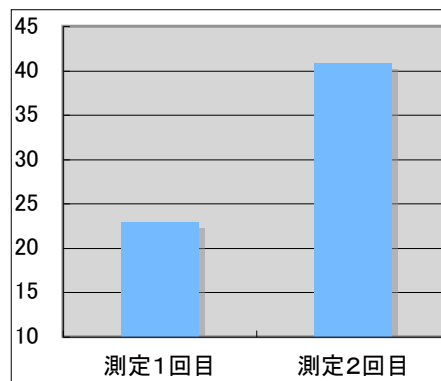


図2. 体支持持続時間の平均値

腕の力も必要となるため、クラス前後における変化の度合いは幼児それぞれで違いが見られた。このことから新たなプログラムを広げていく必要性も明らかになりました。

2：結果および考察

(日本体操学会第12回大会（北海道教育大学旭川校）ポスター発表資料より抜粋）

運動効果に関する測定項目について

C) 両足連続跳び越し

両足連続跳び越しのタイムの平均値についても有意な差は得られなかったが、**半数以上の幼児のタイムが縮まりました。**

ロディの上でバウンドしたり、また不安定な状況でさまざまポーズを行ったりすることで、**タイミングよくリズムカルにからだに力を入れることができるようになり、また空中でのバランスを取る**ことができるようになったためと考えられます。

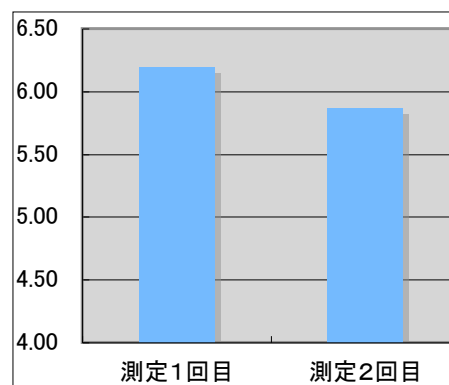


図3. 両足連続跳び越しの平均値

研究のまとめ

5回の指導を通し、こどもたちは**楽しみながらロディヨガに取り組むことができました。**また**姿勢を安定させ、バランスをコントロールするという面においては運動効果の可能性**が示されました。

今後は楽しさを前提としながら、さらに総合的に体力を高めていくことのできるプログラムを、継続して開発していくことが求められるでしょう。

詳しい結果及び学会発表内容については
別表（サイト掲載）「[2_日本体操学会発表内容.pdf](#)」
「[3_ロディヨガポスター発表.pdf](#)」をご覧ください



3：文科省の取り組みとロディヨガについて

第12回日本体操学会の講演で、文部科学省スポーツ・青少年局体育参事官の白旗和也先生の講演が行われました。

白旗先生は、子どもの体力の問題においては家庭だけでも学校だけでもなく、子どもを取り囲む社会全体で解決していかななくてはならないと指摘し、**楽しさと体力の関係性に着目**。

文科省のデータ上では、19歳が一番運動をしていないとの結果、幼児は特に楽しくなかったら二度とやりたくなくなってしまう運動において、**「楽しさ」が重要**だとお話されており、ロディヨガを展開している私たちには、とても共感できる内容でした。

文科省の今後の取り組みとして、**多様な動きをつくる運動（遊び）の指導にポイントを置き、日本の体育教育は、現在「生きるチカラ」の向上に重点をおいている**とお話されており、

低学年：児童が多様な動きに取り組む

中学年：組み合わせの運動＝やや複合的な動きに取り組む

今後の教育においてロディヨガは大きな可能性を秘めた運動プログラムとしての可能性を感じることができました。

社会を生きるために必要な
心と身体の発達をヨガで高める

ボディセンス

成長に必要な生活リズムを
子ども自身で整える

心と身体のバランス

人間本来の身体感覚を
取り戻すための必要性

空間認識能力



無限の可能性を秘めた
RODY YOGA

